



**Universidade de Brasília**

# **Manual da Saúde Mental: um guia para o estudante**

| Encontre a Rede de Apoio que você precisa na UnB



Foto: UnB Imagens

---

**The UNiversity Student's LIFEstyle and Mental Health  
Study (UNILIFE-M)**

UniLife- 



**Universidade de Brasília**

Faculdade de Medicina (FM) – Laboratório de Psiquiatria

# Manual da Saúde Mental: um guia para o estudante

Encontre a Rede de Apoio que você precisa na UnB

## Organizadores

Lalesca Christine Medeiros, bolsista de iniciação ao extensionismo PIBEX, UnB.

Caio Toscano Lessa, bolsista de iniciação ao extensionismo PIBEX, UnB.

Profa. Dra. Andrea Camaz Deslandes, UFRJ.

## Coordenadores

Profa. Dra. Andrea Camaz Deslandes, UFRJ.

Prof. Dr. Felipe Barreto Shuch, UFSM.

Profa. Dra. Helena Moura, UnB.

## Colaboradores

Lucas Gabriel, bolsista de iniciação ao extensionismo PIBEX, UnB.



**Faculdade de Medicina**

Brasília – 2026





Universidade de Brasília

Faculdade de Medicina (FM) – Laboratório de Psiquiatria

# Manual da Saúde Mental: um guia para o estudante

Encontre a Rede de Apoio que você precisa na UnB

© 2026 Laboratório de Psiquiatria da Faculdade de Medicina (FM) – UnB. **Manual da Saúde Mental: um guia para o estudante** © 2026 by Lalesca Medeiros is licensed under CC BY-ND 4.0

A responsabilidade pelos direitos autorais de textos e imagens dessa obra é do Laboratório de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de Brasília

1ª edição

## Elaboração e informações

Universidade de Brasília

Faculdade de Medicina (FM)

Laboratório de Psiquiatria

Campus Universitário Darcy Ribeiro, endereço CEP: 70910-900 Brasília-DF, Brasil

Contato: (61) 3107-1701 Site: <https://fm.unb.br/pesquisa-e-pos-graduacao/pesquisa> E-mail: [fmd@unb.br](mailto:fmd@unb.br)

## Equipe técnica

**Coordenadores:** Profa. Dra. Andrea Camaz Deslandes, UFRJ. Prof. Dr. Felipe Barreto Shuch, UFSM. Profa. Dra. Helena Moura, UnB.

**Organizadores:** Lalesca Christine Medeiros, bolsista de iniciação ao extensionismo PIBEX, UnB. Caio Toscano Lessa, bolsista de iniciação ao extensionismo PIBEX, UnB. Profa. Dra. Andrea Camaz Deslandes, UFRJ.

**Colaboradores:** Lucas Gabriel, bolsista de iniciação ao extensionismo PIBEX, UnB.

## Fotos e Imagens

Ilustrações livres no Canva e UnB Imagens.

## Apoio

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001. CNPQ - Chamada Nº 21/2023 - Estudos Transdisciplinares em Saúde Coletiva - Grant 444435/2023-9.

Biblioteca Central da Universidade de Brasília – BCE/UNB

## ISBN

Este manual está registrado sob o número: 978-65-986491-1-1



Faculdade de Medicina



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Biblioteca Central da Universidade de Brasília - BCE/UNB)

M294           Manual da saúde mental [recurso eletrônico] : um  
                  guia para o estudante / organizadores, Lalesca  
                  Christine Medeiros, Caio Toscano Lessa, Andrea  
                  Camaz Deslandes ; coordenadores, Andrea Camaz  
                  Deslandes, Felipe Barreto Shuch, Helena Moura;  
                  colaboradores, Lucas Gabriel. - Brasília :  
                  Universidade de Brasília, Faculdade de  
                  Medicina, 2026.

26 p. : il.

Formato PDF.

ISBN 978-65-986491-1-1.

1. Saúde mental - Manuais, guias, etc. 2.  
Universidade de Brasília - Estudantes. I.  
Medeiros, Lalesca Christine. II. Lessa, Caio  
Toscano. III. Deslandes, Andrea Camaz. IV. Shuch,  
Felipe Barreto. V. Moura, Helena.



# Por que criamos o manual?

Esse manual visa disseminar informações sobre os locais e projetos universitários voltados para Saúde Mental e outros relacionados a promoção de Estilo de Vida saudável disponíveis em todos os campi da Universidade de Brasília (UnB), assim como ampliar a visibilidade e acesso aos cuidados em Saúde Mental e Estilo de Vida no contexto desta universidade.

---

**SAÚDE MENTAL  
É COISA SÉRIA**

---



Foto: UnB Imagens

# Por que criamos o manual?

Este manual faz parte da pesquisa internacional

**"The University Students' Lifestyle and Mental Health Study: The Unilife prospective cohort".**

UniLife- 

Foto: UnB Imagens



A pesquisa tem como principal objetivo avaliar o impacto do estilo de vida na saúde mental do estudante universitário, e já conta com a participação de **mais de 28 países!**

Saiba mais no **site**.  
Acompanhe no **Instagram**.



**UnB**

## Aqui você vai encontrar:

Uma rede de apoio e acolhimento

Links interessantes para sua jornada acadêmica



Foto: UnB Imagens

Vamos falar um pouco sobre as pró-reitorias e respectivos programas e projetos de apoio aos estudantes da UnB. É importante lembrar que no site oficial da instituição você encontra todas as informações fundamentais da universidade.

**Conheça sua universidade: acesse aqui**

Na UnB somos

**26.000**

Estudantes de graduação, aproximadamente.

**9.000**

Estudantes de pós-graduação, aproximadamente.

# Já viu o Manual do Calouro?

O Boas Vindas UnB lançou no site oficial um Manual com 10 pontos fundamentais para os primeiros passos na universidade! Lá você encontra informações sobre transporte, residência estudantil, restaurante universitário entre outras notícias!



Foto: UnB Imagens

Agora que você faz parte da UnB, é importante conhecer bem a sua "segunda casa", afinal, você vai passar bastante tempo na universidade!

**Acesse aqui**



UnB

# Diretoria de Atenção à Saúde da Comunidade Universitária



A Diretoria tem como missão a coordenação de políticas e estratégias de atenção à saúde e à qualidade de vida da comunidade universitária. Realiza ações de prevenção, promoção de saúde e atenção psicossocial. A atuação da DASU é **intersectorial**, visando à elaboração conjunta de boas práticas, a construção de **redes de cuidado** e a implementação dos princípios de uma **Universidade Promotora de Saúde (UPS)**

**Vale a pena a leitura!**  
**Informe-se!**

Foto: UnB Imagens

É composta por quatro coordenações: de Atenção Psicossocial (**CoAP**), de Articulação de Redes para Prevenção e Promoção da Saúde (**CoRedes**), de Articulação da Comunidade Educativa (CoEduca) e de Atenção e Vigilância em Saúde (**CoAVS**).

# Coordenação de Articulação de Redes para Prevenção e Promoção da Saúde (CoRedes)

A Coordenação de Articulação de Redes para Prevenção e Promoção da Saúde (CoRedes) objetiva contribuir para a promoção da saúde e para a prevenção de agravos na Universidade de Brasília (UnB), por meio da participação ativa da comunidade universitária (discentes, docentes, técnicos- administrativos e colaboradores/terceirizados) e das respectivas pessoas pertencentes ao seu território. Nesse sentido, busca-se criar possibilidades para escolhas e cooperação coletiva.

## **COREDES- Direção**

Local: Darcy Ribeiro - ICC Sul (Ao lado da Caixa Econômica Federal)  
Horário de funcionamento: 7h às 19h  
E-mail: [coredes@unb.br](mailto:coredes@unb.br)

## **COREDES- Darcy Ribeiro**

Local: Darcy Ribeiro - ICC Sul (Ao lado da Caixa Econômica Federal)  
Horário de funcionamento: 7h às 19h  
E-mail: [coredes@unb.br](mailto:coredes@unb.br)

## **COREDES- Faculdade de Ceilândia (FCE)**

Local: Sala Multiuso 2 (prédio da UED)  
Horário de atendimento: 7h às 19h  
E-mail: [coredes@unb.br](mailto:coredes@unb.br)

## **COREDES- Faculdade de Planaltina (FUP)**

Local: Núcleo de Atenção a Saúde, sala A1-20/63, prédio de sala de aula ( Prédio UAC)  
Horário de funcionamento: 7h às 19h  
E-mail: [coredes@unb.br](mailto:coredes@unb.br)

# Aconselhamento em Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) e HIV/Aids



O Aconselhamento em Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) é um atendimento individual de escuta ativa, confidencial e sigilosa. É um espaço de troca, orientações e apoio emocional para todas as pessoas que queiram saber mais sobre as IST's, independente da condição sorológica.

**Para agendar o atendimento individual, preencha este formulário [CLICANDO AQUI](#) e acompanhe o agendamento pelo seu e-mail.**

Foto: UnB Imagens

Núcleo de Prevenção às IST, HIV/Aids  
Local: ICC SUL Mezanino sala A1 135/136  
Horário de funcionamento: 7h às 13h

# Serviço de Acolhimento Psicossocial - Maloca

O Serviço de Acolhimento Psicossocial é ofertado na **Maloca, às terças, de 8h às 12h, e às quintas, de 13h às 17h**. Trata-se de espaço sigiloso que objetiva a escuta qualificada das queixas e angústias de estudantes indígenas em sofrimento psíquico. Quando necessário, realiza-se a articulação com demais serviços e encaminhamentos para a rede interna ou externa.



Foto: UnB Imagens

**Agendamento - Acolhimento Psicossocial Maloca**

# Serviço de Acolhimento Psicossocial Individual

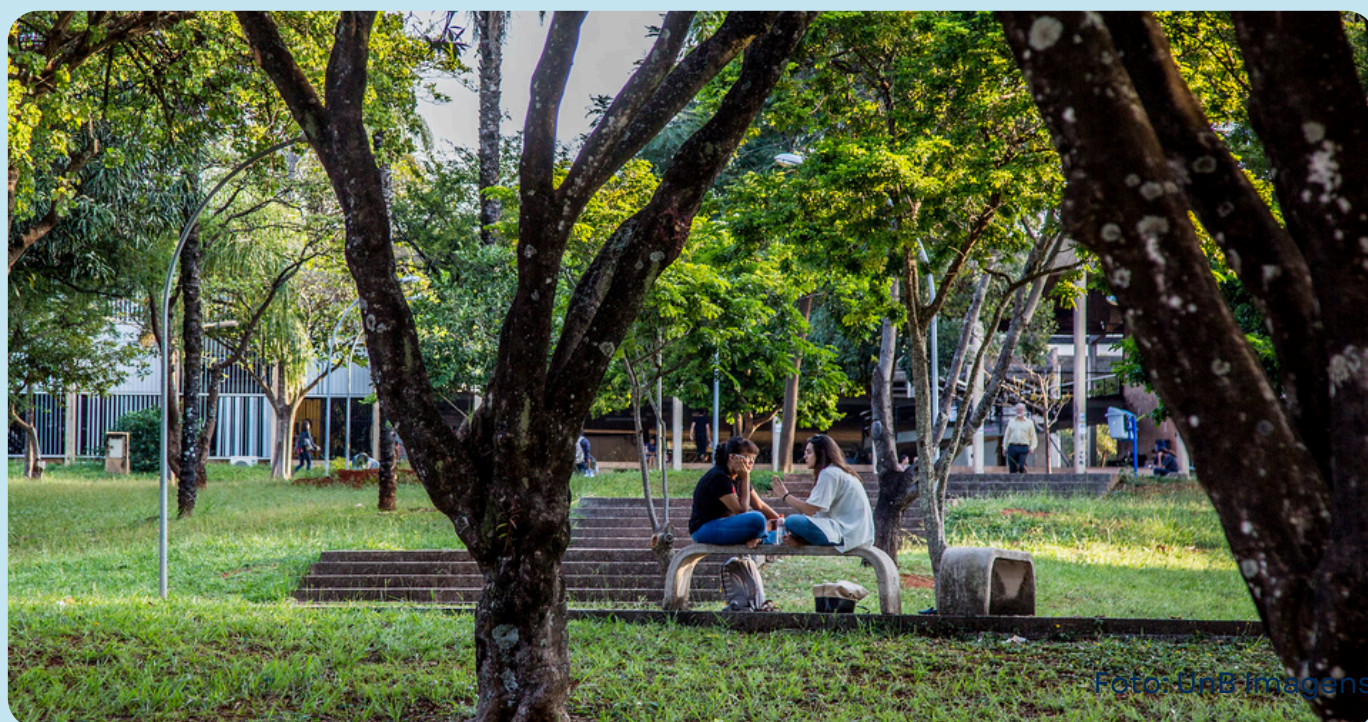


Coordenação de Atenção  
Psicossocial (Coap)

A COAP oferece um serviço para a escuta de problemas e angústias de alunos, docentes e técnicos. A partir do acolhimento sigiloso, há o encaminhamento para a rede da própria universidade ou para a rede externa. O atendimento é feito por **procura espontânea**.

CONTATO: [coapsicossocial@unb.br](mailto:coapsicossocial@unb.br).

Local: **ICC Sul Bloco A, ao lado da Caixa  
Econômica Federal**



**[Clique aqui para acessar outros serviços da  
Coordenação de Atenção Psicossocial \(Coap\).](#)**

# Projeto Polo de Cuidado - UnB



Atividades ofertadas em  
parceria com a COREDES/DASU

O Polo de Cuidado UnB é um projeto de extensão da Universidade de Brasília (UnB) que tem por premissa a promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida da comunidade universitária por meio de abordagens e estratégias de cuidado, como as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).



Foto: UnB Imagens

[Clique aqui para mais informações](#)

Acompanhe o cronograma de atividades  
no [Instagram!](#)

# Acolhimento da Comunidade Universitária da UnB



Diretoria de Atenção à Saúde da  
Comunidade Universitária

Espaço de acolhimento,  
escuta e diálogo em  
grupo. Estudantes,  
docentes, servidores e  
tercerizados podem  
participar.

A inscrição é feita  
por formulário  
online.

[Clique aqui para mais  
informações](#)

Locais:  
Campi Planaltina, Darcy Ribeiro e  
Ceilândia



Foto: UnB Imagens

# Xô-stress!

Atividades ofertadas em  
parceria com a COREDES/DASU



Essa é uma atividade oferecida pela professora Elisabeth Ferroni da Universidade de Brasília (UnB) em parceria com a **Coordenação de Articulação de Redes para Prevenção e Promoção da Saúde (Coredes)** e com a **Universidade Internacional da Paz (Unipaz)**.

Visa à redução do estresse e da ansiedade por meio da **prática de técnicas de meditação e de relaxamento**. A cada encontro serão praticadas técnicas diferentes e complementares.

Instituto de Artes (IdA). Foto: Secom/UnB

Para mais informações,  
envie e-mail ao endereço  
**[coredes@unb.br](mailto:coredes@unb.br)**

O ingresso se dá pelo preenchimento do formulário no  
<https://linktr.ee/dasu>

# Oficina de Regulação Emocional

Atividades ofertadas em  
parceria com a COREDES/DASU



Em linhas gerais, as oficinas de Regulação Emocional procuram desenvolver e treinar, junto aos participantes, estratégias de manejo da ansiedade. As oficinas são destinadas aos membros da comunidade universitária, afetados diretamente pelas situações ansiogênicas relacionadas aos contextos específicos em que estão inseridos..

Para mais informações,  
envie e-mail ao endereço  
**[coredes@unb.br](mailto:coredes@unb.br)**

Instituto de Química (IQ). Foto: Luiz Filipe Barcelos.

O ingresso se dá pelo preenchimento do formulário no  
<https://linktr.ee/dasu>

# Serviço de Atendimento Nutricional

Consiste no atendimento nutricional individual de estudantes, **priorizando** os que se encontram em **vulnerabilidade socioeconômica**. A orientação nutricional é oferecida àqueles que necessitam de **tratamento dietoterápico** para:

- Diabetes;
- Obesidade;
- Hipertensão;
- Dislipidemia;
- Baixo peso;

Doenças do trato digestório;

- Doenças renais;
  - Doenças autoimunes;
- Entre outras doenças.

O ingresso se dá por meio de inscrição que é divulgada nas redes sociais da DASU quando há disponibilidade de vagas.



# Prevenção e Pósvenção de Suicídio

Consiste no espaço sigiloso de escuta coletiva de angústias ou dificuldades de estudantes, servidores técnicos e docentes que se encontram em sofrimento psíquico em decorrência de suicídio ou tentativa de suicídio. Essa ação tem como objetivo iniciar o suporte ao luto e prevenir o agravamento da saúde mental na comunidade afetada pelo suicídio.



Foto: UnB Imagens

---

**Após acolhimento inicial e identificação da situação apresentada, realiza-se o encaminhamento para atendimento na CoAP, rede externa ou para ações em grupos realizadas pela DASU, quando necessário.**

---

O Serviço pode ser solicitado unicamente pelas **Direções e Coordenações de Curso e Unidades Administrativas, Diretórios acadêmicos por meio do e-mail [coapsicossocial@unb.br](mailto:coapsicossocial@unb.br) ou via SEI.**

# Agora vamos apontar algumas ações específicas por cada Centro



UnB

**Se você não se lembra qual é a sua unidade**  
**Verifique aqui!**

---

**Você não está sozinho.**

---





# Centro de Atendimento e Estudos Psicológicos

Instituto de Psicologia

O CAEP é um centro vinculado ao Instituto de Psicologia que oferta atendimento psicológico às comunidades externa e universitária. O atendimento é conduzido por alunos e monitorado por docentes. A inscrição é realizada pelo site do centro e está sujeita à disponibilidade.

**[Clique aqui para acessar o site](#)**

Centro de Atendimento e Estudos  
Psicológicos - CAEP



UnB

## Faculdade de Medicina - UnB

A faculdade de medicina (FM-UnB) conta com o serviço do **Núcleo de Apoio Psicopedagógico e Bem Estar do Estudante de Medicina (NAPEM)**, que visa auxiliar os acadêmicos do curso, seu contato é mediante solicitação via e-mail ou pelo site. Mais informações no [link](#).

## Faculdade de Educação - UnB

A Faculdade de Educação (**FE-UnB**) conta com a Comissão de Acolhimento da Faculdade de Educação e a Comissão Interna para Acompanhamento e Autoavaliação de Discentes do Programa de Pós-Graduação em Educação. Mais informações nos telefones: 61 3107-6154 / 6237  
fed@unb.br

O SUS conta com diversos serviços psiquiátricos.

## 1. Unidades de Pronto Atendimento (UPA) e Pronto-Socorros

## 2. Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)

- CAPS III: 24h
- CAPS AD III: emergências relacionadas ao uso de álcool e outras drogas
- CAPS II e I: Atendimento intensivo, mas sem funcionamento 24h

## 3. Emergências psiquiátricas

- Hospitais Gerais no DF que tem serviço de emergência psiquiátrica: Hospital de Base do Distrito Federal (HBDF)
- Hospitais psiquiátricos especializados: Hospital São Vicente de Paulo (HSVP)

## 4. SAMU (192)

Pode, e deve, ser acionado em crises psiquiátricas graves

O SUS conta com diversos serviços psiquiátricos

### 1. Unidades de Pronto Atendimento (UPA)

- Procure a UPA mais próxima



As Unidades de Pronto Atendimento (UPAs) são serviços intermediários entre as Unidades Básicas de Saúde e os hospitais, oferecendo atendimento 24 horas para casos de urgência e emergência, incluindo crises psiquiátricas. No contexto das emergências psiquiátricas, as UPAs realizam a estabilização inicial de pacientes em surto, agitação extrema ou risco de auto ou heteroagressão. Em seguida, podem encaminhá-los para hospitais gerais ou Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), conforme a necessidade.

O SUS conta com diversos serviços psiquiátricos

## 2. Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)



- CAPS III: 24h
- CAPS AD III: acolhimento e manejo relacionados ao uso de álcool e outras drogas
- CAPS II e I: Atendimento intensivo, mas sem funcionamento 24h

O SUS conta com diversos serviços psiquiátricos

### 3. Hospitais Psiquiátricos e Serviços de Internação Geral



- Hospitais Gerais no DF que tem serviço de emergência psiquiátrica: Hospital de Base do Distrito Federal (HBDF)
- Hospitais psiquiátricos especializados: Hospital São Vicente de Paulo (HSVP)

O SUS conta com diversos serviços psiquiátricos.

### 4. SAMU



O Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU 192), em crises psiquiátricas graves, como surtos psicóticos, risco de suicídio ou agitação extrema, realiza a estabilização do paciente e, se necessário, encaminha para unidades de saúde adequadas, como UPAs, hospitais gerais ou Centros de Atenção Psicossocial (CAPS).





## EM CASO DE CRISE

**Disque 188 no Centro de Valorização da Vida (CVV).  
O serviço é 24 horas!**

**"O CVV realiza apoio emocional e prevenção do  
suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente  
todas as pessoas que querem e precisam conversar,  
sob total sigilo por telefone, email e chat 24 horas."**

**Mais informações no site**

[www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)

Para casos leves de problemas com a sua saúde mental, há as unidades básicas de saúde que podem ser procuradas por demanda espontânea.

[CONFIRA AQUI QUAL É A SUA UBS](#)

Para casos mais graves, há os Centros de Atenção Psicossocial. Não há necessidade de encaminhamento, são serviços de porta aberta.

[CONFIRA AQUI QUAL É O CAPS DA REGIÃO ONDE VOCÊ MORA](#)

# Conheça também!

Manual sobre Estilo de Vida e Saúde Mental

Aqui você irá encontrar algumas dicas sobre comportamentos que podem impactar na sua saúde mental. É só clicar na foto abaixo!



**UFRJ**  
UNIVERSIDADE FEDERAL  
DO RIO DE JANEIRO



**PROPSAM**  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO  
INSTITUTO DE PSIQUIATRIA DA UFRJ

**PR7**  
UFRJ

## Manual do Estilo de Vida e Saúde Mental:

Um guia para o estudante



---

Profa. Ms. Juliana Dias de Lima  
Profa. Dra. Andrea Camaz Deslandes  
Prof. Dr. Felipe Barreto Schuch

# Manual da Saúde Mental: um guia para o estudante

| Encontre a Rede de Apoio que você precisa na UnB



Este manual fruto do UNILIFE-M é um manual vivo, sujeito a atualizações a respeito de suas indicações. Contribua você também com feedback e informações em nossos canais!



[unilife.m](https://www.instagram.com/unilife.m)



[unilifem.com](https://www.unilifem.com)

---

The UNiversity Student's LIFEstyle And Mental Health Study (UNILIFE-M)